

# CULTURA CHINA

[menú](#)

# MENÚ

Ying Yang - definición

Wu Xing

Tai chi

Métodos de Relajación

SALIR

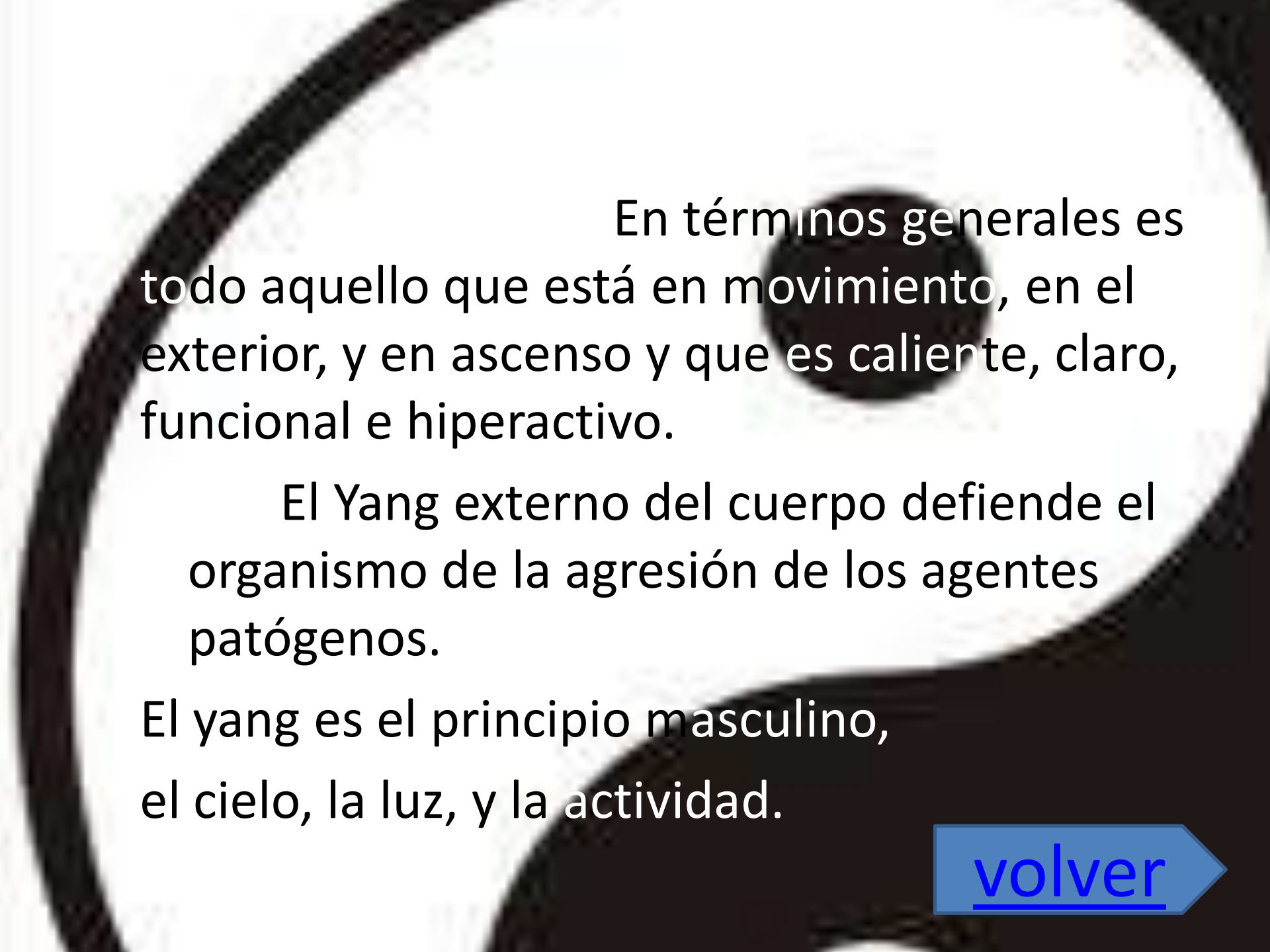
Describe las dos fuerzas fundamentales aparentemente opuestas y complementarias, que se encuentran en todas las cosas. En todo se sigue este patrón:

- luz/oscuridad,
- sonido/silencio,
- calor/frío,
- movimiento/quietud,
- vida/muerte,
- mente/cuerpo,
- masculino/femenino

ying

yang

menú



En términos generales es todo aquello que está en movimiento, en el exterior, y en ascenso y que es caliente, claro, funcional e hiperactivo.

El Yang externo del cuerpo defiende el organismo de la agresión de los agentes patógenos.

El yang es el principio masculino, el cielo, la luz, y la actividad.

[volver](#)



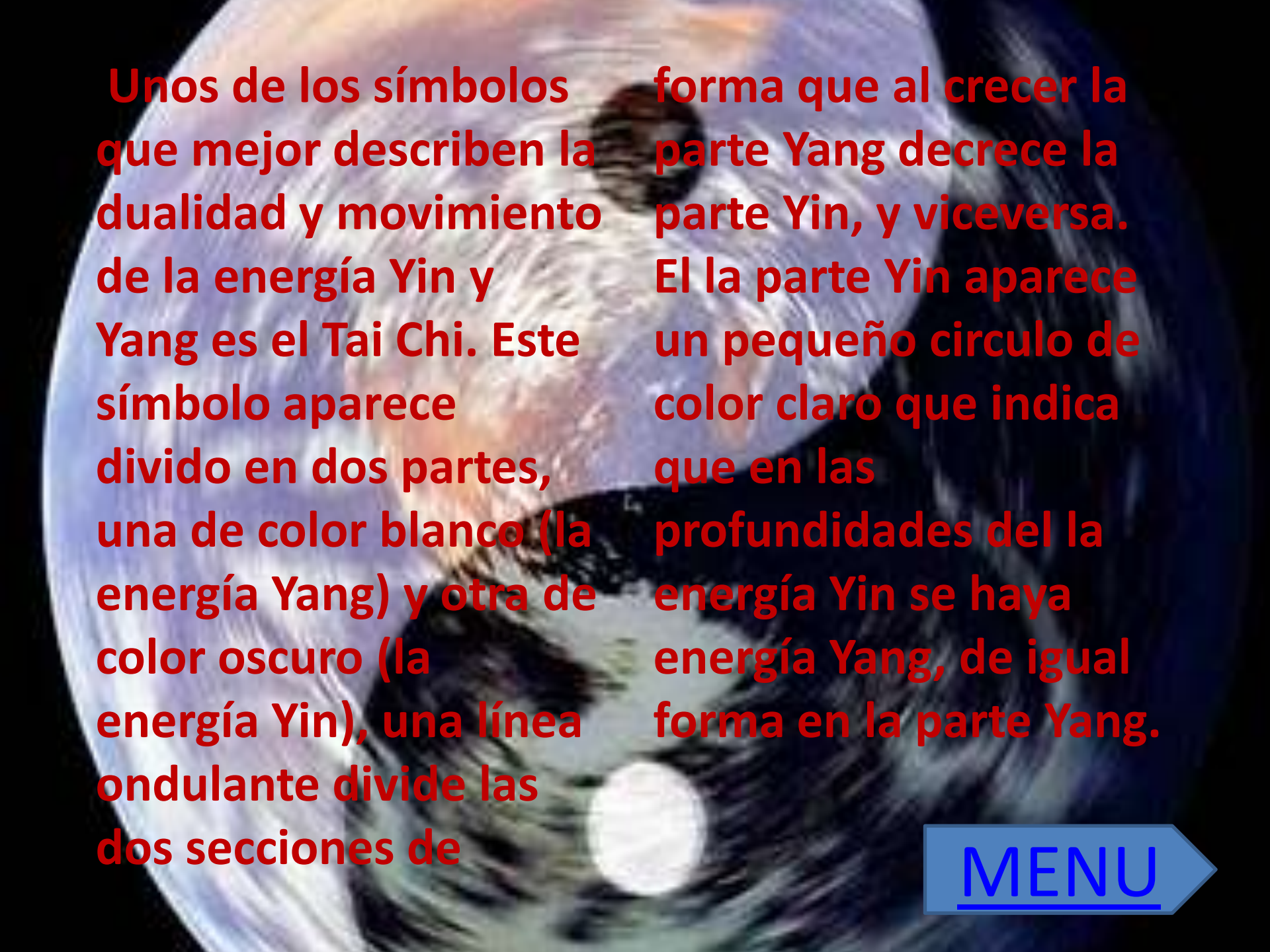


**El yin es el principio femenino, la tierra, la oscuridad, la pasividad y la absorción.**

**Todo lo que está en reposo, en el interior y en descenso, y es frío, material y disfuncional.**

**el Ying interno transporta los valores nutritivos a todos los órganos.**

[volver](#)



Unos de los símbolos que mejor describen la dualidad y movimiento de la energía Yin y Yang es el Tai Chi. Este símbolo aparece dividido en dos partes, una de color blanco (la energía Yang) y otra de color oscuro (la energía Yin), una línea ondulante divide las dos secciones de

forma que al crecer la parte Yang decrece la parte Yin, y viceversa. El la parte Yin aparece un pequeño círculo de color claro que indica que en las profundidades del la energía Yin se haya energía Yang, de igual forma en la parte Yang.

[MENU](#)



# WU XING

clic



Es una forma de clasificar los fenómenos naturales, y sus interrelaciones, esta representado por cinco fases o movimientos.

Esta teoría se aplica a campos tan dispares como la música, la medicina china tradicional, la estrategia militar, las artes marciales o el [Feng Shui](#).

[MENU](#)

# ciclo de dominación

- la madera retiene la tierra
- la tierra contiene el agua
- el agua apaga el fuego
- el fuego funde el metal
- el metal corta la madera



volver



# FENG SHUI

Es un sistema ancestral de estética chino que pretende utilizar las leyes del Cielo (astronomía) y la Tierra (geografía) para ayudar a mejorar la vida recibiendo *qi* positivo.



[volver](#)

intenta

# METODOS DE RELAJACION

Los masajes orientales basan sus tratamientos en técnicas sensitivas cuya misión es aliviar el estrés y numerosos desequilibrios psicosomáticos para prevenir enfermedades y ganar en salud. Se trata de encontrar el equilibrio entre su mente y cuerpo, y buscando restablecer el flujo natural de la energía vital. El secreto está en que proporcionan grandes dosis de relax y bienestar.



MENU

# METODOS

Shiatsu



Ba-Guan



Reiki

VOLVER



# SHIATSU



Es la técnica que elimina las tensiones mediante suaves presiones con los dedos pulgares y palmas de las manos en determinados puntos del organismo, produciendo un estímulo que se refleja en distintos órganos para potenciar y mejorar su funcionamiento. Es un tratamiento eficaz para prevenir enfermedades, aliviar el estrés, la ansiedad o la depresión y las tensiones musculares. clave de esta terapia está en equilibrar la energía de nuestro cuerpo de una manera placentera.

[volver](#)

# BA-GUAN

Este tratamiento corporal combina las ventosas con aceites esenciales, estimulando todo el cuerpo mediante movimientos circulares que van desde la espalda hasta los pies. Este método es eficaz para aliviar y curar dolencias relacionadas con el estrés. Además mejora la circulación, elimina toxinas y refuerza el sistema inmunitario.



[volver](#)

# REIKI

significa “energía universal”. Se utiliza como terapia alternativa que consiste en la sanación a través de la imposición de manos. Este método natural que utiliza la energía vital para curar enfermedades físicas y psíquicas, también puede ser autoaplicado, ayudando a liberar tensiones y a relajarse. La finalidad es encontrar el bienestar general de mente, cuerpo y espíritu. Las energías naturales ayudan a activar nuestro sistema de defensas, restableciendo la salud.



[volver](#)